

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-13 środa	<b>Śniadanie</b>	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki () 250 g Dżem 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zapiekanek z ziemników i warzyw () 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki () 250 g Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	<b>PN</b>		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2288.24 kcal; B: 126.03 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 292.29 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 20.24 g; Sól: 7.99 g;	E: 2834.88 kcal; B: 125.73 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 427.15 g; W tym cukry: 161.88 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 9.19 g;	E: 2664.49 kcal; B: 142.47 g; T: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 342.09 g; W tym cukry: 87.83 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 7.17 g;	E: 2280.26 kcal; B: 103.11 g; T: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 281.67 g; W tym cukry: 61.99 g; Bł.: 18.16 g; Sól: 5.17 g;	E: 2265.39 kcal; B: 82.84 g; T: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; W: 310.10 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 31.24 g; Sól: 7.69 g;	E: 2852.64 kcal; B: 52.01 g; T: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 570.05 g; W tym cukry: 131.64 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 3.97 g;	

		KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. srednio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 80 g Ziemiaki ( ) 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium- wędlina dr. srednio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemiaki ( ) 200 g
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2775.93 kcal; B: 103.90 g; T: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 432.10 g; W tym cukry: 132.90 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 5.52 g;	E: 2827.77 kcal; B: 84.42 g; T: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; W: 481.26 g; W tym cukry: 174.50 g; Bł.: 45.79 g; Sól: 7.53 g;	E: 3154.73 kcal; B: 120.33 g; T: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 483.66 g; W tym cukry: 151.24 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 6.22 g;	E: 2466.05 kcal; B: 74.13 g; T: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 372.86 g; W tym cukry: 106.01 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 3.70 g;	E: 2959.81 kcal; B: 92.46 g; T: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; W: 434.79 g; W tym cukry: 133.40 g; Bł.: 41.40 g; Sól: 7.48 g;	E: 2669.49 kcal; B: 48.55 g; T: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 523.22 g; W tym cukry: 120.10 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 3.84 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mandarynka 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 250 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
2023-12-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z Tuszczem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
2023-12-15 piątek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 200 g
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2392.93 kcal; B: 102.49 g; T: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 362.86 g; W tym cukry: 118.50 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 5.97 g;	E: 2496.98 kcal; B: 92.34 g; T: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 412.40 g; W tym cukry: 148.52 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 6.75 g;	E: 2750.95 kcal; B: 127.97 g; T: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 384.23 g; W tym cukry: 114.54 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 6.90 g;	E: 2207.25 kcal; B: 76.92 g; T: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 319.84 g; W tym cukry: 104.78 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 2.63 g;	E: 2596.33 kcal; B: 107.12 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 369.37 g; W tym cukry: 118.26 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 5.78 g;	E: 2623.57 kcal; B: 49.03 g; T: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 514.18 g; W tym cukry: 104.02 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 3.83 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Ziemniaki ( ) 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie ( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 80 g Ziemniaki ( ) 200 g Roszponka 5 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2393.49 kcal; B: 107.15 g; T: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 355.20 g; W tym cukry: 84.59 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 7.95 g;	E: 2423.52 kcal; B: 94.99 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 391.57 g; W tym cukry: 96.30 g; Bł.: 40.70 g; Sól: 8.98 g;	E: 2797.52 kcal; B: 120.44 g; T: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; W: 406.13 g; W tym cukry: 105.23 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 7.18 g;	E: 2328.75 kcal; B: 80.88 g; T: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 333.02 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 4.55 g;	E: 2744.63 kcal; B: 99.61 g; T: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; W: 372.65 g; W tym cukry: 89.10 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 8.77 g;	E: 2700.95 kcal; B: 50.31 g; T: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 526.01 g; W tym cukry: 107.54 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 3.89 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2023-12-17 niedziela	Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
2023-12-17 niedziela	Kolacja	Salatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 10 g Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 200 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )
		E: 2514.40 kcal; B: 129.90 g; T: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; W: 332.60 g; W tym cukry: 102.98 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 6.53 g;	E: 2886.12 kcal; B: 131.90 g; T: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 407.06 g; W tym cukry: 148.86 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 7.91 g;	E: 2843.51 kcal; B: 147.41 g; T: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; W: 358.80 g; W tym cukry: 112.06 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 6.64 g;	E: 2719.18 kcal; B: 107.72 g; T: 126.59 g; Kw. tł. nasy.: 58.56 g; W: 292.60 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 19.44 g; Sól: 4.81 g;		

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-18 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sytko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sytko 200 g Salata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sytko 250 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sytko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sytko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki () 200 g
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	E: 2284.18 kcal; B: 77.31 g; T: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; W: 407.97 g; W tym cukry: 103.74 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 4.72 g;	E: 2469.59 kcal; B: 100.51 g; T: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 414.01 g; W tym cukry: 130.17 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 6.11 g;	E: 2637.52 kcal; B: 94.80 g; T: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 443.01 g; W tym cukry: 120.97 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 5.24 g;	E: 2162.07 kcal; B: 55.34 g; T: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 368.28 g; W tym cukry: 91.55 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 2.26 g;	E: 2368.68 kcal; B: 72.49 g; T: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 403.20 g; W tym cukry: 105.84 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 6.64 g;	E: 2734.49 kcal; B: 49.35 g; T: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 542.32 g; W tym cukry: 131.20 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 3.70 g;	

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Niskobiałkowa	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki ( ) 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2023-12-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ( ) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 5 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew z groszkiem ( ) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
2023-12-19 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 80 g Ziemniaki ( ) 200 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		E: 2350.25 kcal; B: 115.05 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 337.19 g; W tym cukry: 84.08 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 6.97 g;	E: 2341.64 kcal; B: 97.04 g; T: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; W: 388.68 g; W tym cukry: 114.11 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 8.14 g;	E: 2586.95 kcal; B: 125.90 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 382.42 g; W tym cukry: 103.09 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 7.92 g;	E: 2021.84 kcal; B: 81.72 g; T: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 294.23 g; W tym cukry: 76.55 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 5.38 g;	E: 2521.04 kcal; B: 88.45 g; T: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; W: 330.99 g; W tym cukry: 92.52 g; Bł.: 32.06 g; Sól: 6.68 g;	E: 2775.30 kcal; B: 59.79 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 527.20 g; W tym cukry: 106.82 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 3.96 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2998.74 kcal; B: 138.68 g; T: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; W: 404.46 g; W tym cukry: 159.29 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 9.43 g;	E: 2375.46 kcal; B: 129.65 g; T: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 261.48 g; W tym cukry: 31.10 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.64 g;



		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 3363.53 kcal; B: 105.83 g; T: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W: 543.03 g; W tym cukry: 209.73 g; Bł.: 47.23 g; Sól: 7.35 g;	E: 2512.52 kcal; B: 99.72 g; T: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 351.45 g; W tym cukry: 94.97 g; Bł.: 42.99 g; Sól: 5.70 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 3358.61 kcal; B: 149.21 g; T: 100.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 471.86 g; W tym cukry: 163.28 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 7.36 g;	E: 2190.01 kcal; B: 112.00 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 297.12 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 6.38 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 5 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g ( <u>SEL.</u> ) Roszponka 5 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2992.47 kcal; B: 125.07 g; T: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; W: 418.12 g; W tym cukry: 91.30 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 11.27 g;	E: 2209.76 kcal; B: 103.50 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 302.10 g; W tym cukry: 37.29 g; Bł.: 37.66 g; Sól: 8.99 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Kolaż	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
		E: 3640.69 kcal; B: 153.40 g; T: 146.83 g; Kw. tł. nasy.: 70.79 g; W: 434.67 g; W tym cukry: 174.66 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 9.34 g;	E: 2506.58 kcal; B: 133.98 g; T: 94.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; W: 293.66 g; W tym cukry: 82.92 g; Bł.: 31.27 g; Sól: 7.13 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 55 g Rukola 5 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2668.70 kcal; B: 79.28 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 466.80 g; W tym cukry: 132.82 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 6.49 g;	E: 2150.43 kcal; B: 103.25 g; T: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; W: 317.68 g; W tym cukry: 73.74 g; Bł.: 39.68 g; Sól: 6.75 g;

		KRK- ŻER Specjalna dermatologia	KRK- ŻER Ubogoenergetyczna
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		E: 3034.08 kcal; B: 123.19 g; T: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 439.69 g; W tym cukry: 133.36 g; Bł.: 38.47 g; Sól: 9.83 g;	E: 2201.77 kcal; B: 112.96 g; T: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 289.08 g; W tym cukry: 54.55 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 7.26 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,